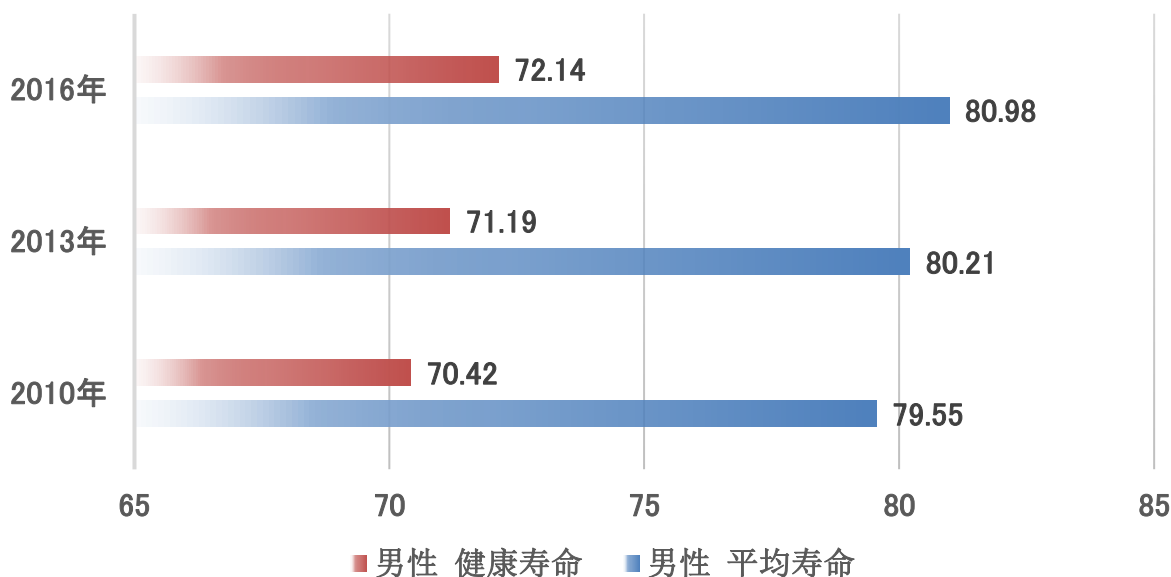


「健康寿命」知ってますか

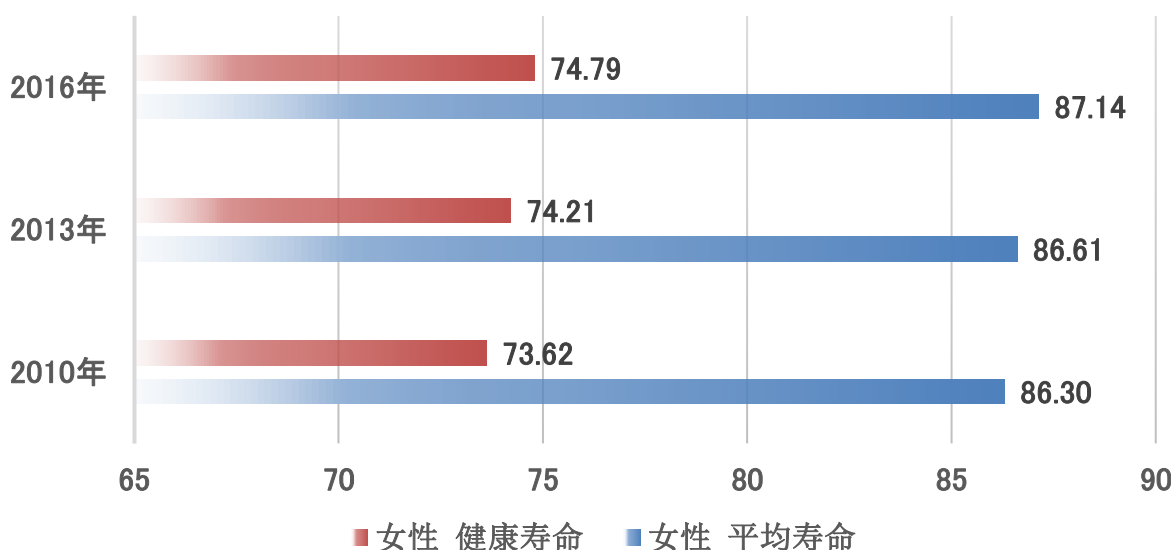
「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。

(出典:「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」)

平均寿命と健康寿命の推移(男性)



平均寿命と健康寿命の推移(女性)



出典:厚生労働省ホームページ「平均寿命と健康寿命の推移」<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/19/backdata/01-01-02-06.html>を加工して作成

健康寿命を延ばすため、バランスのよい食生活を心がけましょう